

Mini-Beet auf der Fensterbank



Kresse anpflanzen mit Kindern

Kresse ist das Wunderkind unter den Gartenpflanzen. Du brauchst nur eine Fensterbank, etwas feuchte Watte, ein paar Samen und schon sprießt es. Deshalb ist Kresse ideal, um sie von den Kindern einfach selbst zuhause anpflanzen zu lassen: binnen weniger Tage sieht man schon erste Ergebnisse. Bereite ein kleines Paket für deine Kinder vor, indem du die Anleitung ausdruckst, die Kressesamen eintütest und noch ein Rezept, um die Kresse zu verzehren, mit rein packst. Teile es aus oder hinterlege es an einem bestimmten Ort. Lass dir auch Fotos schicken, die den Wachsprozess zeigen, wie sie Kresse in den Mahlzeiten verwendet haben und wie sie ihr eigenes lustiges Pflanzgefäß gebaut haben.

Was brauche ich zum Kresse anpflanzen?

Kressesamen: Kleine Tütchen mit Gartenkresse-Samen gibt es ganzjährig im Gartencenter, häufig auch in Supermärkten. In der Regel reicht der Inhalt für viele Kressetöpfe.

Pflanzgefäß: Dafür eignet sich alles, was einigermaßen wasserfest ist -Untertassen, kleine Teller oder flache Plastikschüsseln, aber auch ausgespülte Joghurtbecher, Einweckgläser, kleine Blumentöpfe etc.

Watte, unbedruckte Küchentücher oder Papiertaschentücher: Watte eignet sich am besten, da sie die Feuchtigkeit lange speichert. Es geht aber auch weiches Papier.

Tipp: Verwende die **Gartenkresse**. Diese wächst um einiges schneller als die Kapuzinerkresse, Winterkresse oder Brunnenkresse, und ist auch nicht so anspruchsvoll.

Kresse selber pflanzen – die Anleitung

1. Eine Schicht Watte oder Papiertücher im Gefäß auslegen. Die Oberfläche sollte möglichst eben sein, damit sich die Kressesamen gleichmäßig verteilen lassen.
2. Dann die Pflanzunterlage vorsichtig mit Wasser begießen, bis sie komplett durchgefuehrt ist. In den ersten Tagen brauchen die Samen viel Feuchtigkeit, um aufzuquellen.
3. Die Oberfläche gegebenenfalls noch einmal etwas glätten und die Kressesamen möglichst gleichmäßig ausstreuen., z.B. eine kleine Ecke vom Samentütchen abschneiden. Die Samen sollten dicht an dicht ausgesät sein, damit ein dichter „Kressewald“ entsteht.
4. Die Saat muss jeden Tag vorsichtig gegossen werden, die Pflanzunterlage sollte immer gut feucht sein. Nach einem Tag beginnt die Kresse zu keimen, nach ca. einer Woche sind die Pflänzchen fertig und können mit der Schere „geerntet“ werden.

Hast du gewusst:

Gartenkresse enthält sehr viel Vitamin C, Kalzium, Eisen und Folsäure. Insbesondere in der kalten Jahreszeit bietet das Kraut einen zusätzlichen Vitaminschub.

Ideen für Rezepte

- auf dem Butterbrot mit Radieschen und/oder Ei
- auf dem Käsebrot mit oder ohne Ei
- im Salat gemischt
- im Aufstrich auf Frischkäse- oder Quarkbasis
- über eine Cremesuppe streuen

Wer ganz kreativ sein möchte, richtet das Kartoffelpüree als Kreis auf einem Teller an, legt die Haare aus Kresse drüber, 2 Tomaten oder Gurkenscheiben als Augen und ein kleines Bratwürstchen als Mund und schon lacht dich das Essen an 😊